

No Dia da Saúde e Nutrição, conheça os mitos e verdades em rótulos de alimentos

Qui 31 março

Você sabe exatamente o que ingere quando compra um produto industrializado? O quanto de açúcar ou de sódio faz parte da composição dos alimentos? Neste Dia Nacional da Saúde e Nutrição (31/3), a [Fundação Ezequiel Dias \(Funed\)](#) esclarece sobre a importância da leitura atenta dos rótulos dos alimentos para saber o que de fato será consumido. O trabalho realizado na Divisão de Vigilância Sanitária e Ambiental (Divisa) da Funed, pelo Serviço de Análise de Rotulagem (Sarot), abrange a análise de rotulagem para verificar se as informações descritas nos rótulos são verdadeiras e podem ser declaradas.

Para a chefe do Serviço de Análise de Rotulagem, Valéria Regina Martins Vieira, é importante ter consciência das informações presentes nos rótulos e ser capaz de fazer escolhas mais conscientes, de forma a ter uma alimentação mais equilibrada. "O aumento do consumo dos alimentos ultraprocessados hoje é uma realidade, bem como o das doenças crônicas não transmissíveis, a exemplo da obesidade, diabetes e hipertensão. E o rótulo do alimento é um importante aliado, sendo interessante verificar itens como a lista de ingredientes e a composição nutricional do alimento", afirma Valéria.

A Funed fez parte do grupo técnico para discussão da rotulagem nutricional, junto à Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa). Nesse trabalho, foram elencados os principais pontos de melhoria para a rotulagem nutricional, visando a compreensão das informações no rótulo. Para facilitar essa compreensão, a partir de outubro deste ano, o fabricante será obrigado a informar, no rótulo, o alto teor de três nutrientes: açúcares adicionados, gorduras saturadas e sódio, por meio de um destaque na parte frontal do rótulo, acompanhado de uma lupa. "Tais informações irão auxiliar o consumidor com escolhas mais conscientes", ressalta a chefe do Sarot.

Uma outra ação realizada pela fundação é referente ao projeto Análise de Açúcares, cujo objetivo é padronizar as metodologias para serem utilizadas em laboratórios oficiais, para determinação de açúcares e seus teores em alimentos industrializados. O Ministério da Saúde e a Organização Pan-Americana de Saúde (Opas) também fazem parte desse projeto. O trabalho envolve a análise de rotulagem, validação de metodologias e a determinação de açúcares totais nos produtos, tais como: bebidas adoçadas (refrigerantes, néctares e refrescos), biscoitos (waffers ou doces, com e sem recheio), bolos e misturas, lácteos (bebidas lácteas, iogurtes, leites fermentados e Petit Suisse) e achocolatados em pó. As atividades estão em andamento e a previsão para a conclusão é em agosto deste ano.

Mitos e verdades sobre os rótulos

Como forma de conscientizar a população sobre a importância da saúde e da boa alimentação, Valéria Vieira esclarece alguns mitos e verdades sobre os rótulos:

Barrinha colorida no rótulo de leite indica que o produto venceu e voltou ao mercado.

Mito! Essa informação não passa de uma fake news que circulou nas redes sociais. A barra colorida, de acordo com a Tetra Pak, é apenas um teste de cores realizado para garantir a qualidade de impressão das embalagens.

O primeiro ingrediente que vem na lista é o que tem mais no produto.

Verdade! Isso porque a legislação prevê que a lista de ingredientes deve ser declarada em ordem decrescente, ou seja, sempre do que tem mais para o que tem menos no produto.

Produtos com transgênicos não precisam mais do selo de identificação.

Mito! Todo alimento ou ingrediente que contiver mais de 1% de organismo geneticamente modificado (OGM), deve informar sobre a natureza transgênica do produto, por meio de símbolo próprio.

Olhar o valor energético é suficiente para saber se um alimento engorda?

Mito! A obesidade possui causas multifatoriais e tem relação com fatores genéticos, estilo de vida, prática de atividade física e alimentação. Então, não adianta focar somente em calorias e não vale a pena tomar muito refrigerante zero porque não tem calorias, mas, em contrapartida, possui muitos produtos químicos na lista de ingredientes e também deve ser evitado. O ideal é priorizar o consumo de alimentos in natura e minimamente processados para uma alimentação saudável.

Alimentos diet e light são diferentes?

Verdade! Os produtos diet servem para atender uma patologia específica. Para isso, retira-se um tipo de nutriente, seja ele carboidrato, gordura, proteína ou sódio. É mais comum a substituição de açúcar por adoçante. Já os alimentos light geralmente possuem redução de 25% de valor energético ou de algum nutriente como gordura ou açúcar, quando comparado com um alimento de referência do mercado.

Olhar somente a tabela nutricional não é suficiente para saber toda a composição nutricional da embalagem.

Verdade! A tabela nutricional atual obriga o fabricante a declarar uma porção, mas nem sempre a pessoa consome somente uma porção do alimento. Por exemplo, uma porção de biscoito recheado são três unidades. Em um pacote, podem vir 15 biscoitos. Se a pessoa consumir um pacote inteiro, estará consumindo 5 porções. Então se for 140 kcal/porção, comendo o pacote inteiro serão 700 kcal consumidos! Mas a boa notícia é que as informações ficarão mais claras. Isso porque a nova legislação de rotulagem nutricional entrará em vigor em outubro deste ano e, com ela, será obrigatório declarar a quantidade de porções do pacote todo.